Saje is committed to providing 100% natural products, containing only pure essential oils and ingredients derived from mineral and botanical sources. Saje products are not tested on animals and do not contain any artificial or synthetic chemicals, preservatives, fragrances or colours.

**SAJE NATURAL WELLNESS**
VANCOUVER, BC V6K 1N8 CANADA
1-877-ASK-SAJE
**SAJE.CA**

printed on recycled paper

Saje®
NATURAL WELLNESS

# *sleep well*

*sweet dreams are made of these*

Everything you need to relax a tired body, soothe a busy mind, and lull yourself into a deep, restful sleep.

information booklet

# *sleep well*

## *sweet dreams are made of these*

Everything you need to relax a tired body, soothe a busy mind, and lull yourself into a deep, restful sleep.

**sleep well** *restful sleep remedy* *(see page 2)*
Used as a relaxant to help promote restful sleep. Valerian and marjoram, all natural sedatives, work together to soothe the mind and relax tense muscles, helping the body slow down and enter sleep mode.

**lavender** *balancing bath salt soak* *(see page 4)*
Begin your bedtime ritual by indulging in a lavender-scented hot bath to relax away stress and prepare the body for a sound sleep.

**tranquility** *relaxing mist* *(see page 4)*
Deeply calming, this mist creates the ideal atmosphere for achieving a good night's sleep. Mist your pillow and bedding to create a relaxed environment where tension and irritability can subside for the night. Free of the harsh chemicals, Tranquility Mist's all natural formula is safe for long-term use.

**goodnight's rest** *relaxing eye shade*
Finally, block out light and allow your tired eyes to rest with this oh-so-soft lavender and chamomile filled herbal eye shade.

## **sleep well** (6 ml oil/huile)

restful sleep remedy

*remède favorisant un sommeil réparateur*

**RECOMMENDED USE, DOSE & DURATION OF USE:** USED TOPICALLY IN AROMATHERAPY AS A RELAXANT TO HELP PROMOTE RESTFUL SLEEP. ADULTS: ADD 25 DROPS TO 10 ML OF CARRIER OIL FOR LOCAL APPLICATION TO THE WRISTS, THROAT, TEMPLES, AND PULSE POINT BEFORE BEDTIME. FOR PROLONGED USE, CONSULT A HEALTH CARE PRACTITIONER.

**UTILISATION, DOSE ET DURÉE RECOMMANDÉES:** UTILISÉE LOCALEMENT EN AROMATHÉRAPIE COMME RELAXANT POUR FAVORISER UN SOMMEIL RÉPARATEUR. ADULTES: AJOUTER 25 GOUTTES À 10 ML D'HUILE DE BASE POUR UNE APPLICATION LOCALE. APPLIQUER SUR LES POIGNETS, LA GORGE, LES TEMPES ET LE POINT DE PULSATION AVANT D'ALLER AU LIT. POUR UNE UTILISATION PROLONGÉE, CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ.

**RISK INFORMATION:** KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN. IF SWALLOWED, SEEK URGENT MEDICAL ATTENTION OR CONTACT A POISON CONTROL CENTRE. THIS PRODUCT IS FOR EXTERNAL USE ONLY. DO NOT TAKE ORALLY. DO NOT USE ESSENTIAL OILS UNDILUTED. IF YOU HAVE EPILEPSY, CONSULT A HEALTH CARE PRACTITIONER PRIOR TO USE. AVOID CONTACT WITH EYES AND MUCOUS MEMBRANES; IF THIS HAPPENS, RINSE WITH VEGETABLE OIL. DO NOT USE IF YOU ARE PREGNANT OR BREASTFEEDING. MAY CAUSE ALLERGIC REACTION (E.G. SKIN RASHES, IRRITATION, AND DERMATITIS) IN WHICH CASE, DISCONTINUE USE AND CONSULT A HEALTH CARE PRACTITIONER. AVOID EXPOSURE OF APPLIED AREAS TO THE SUN.

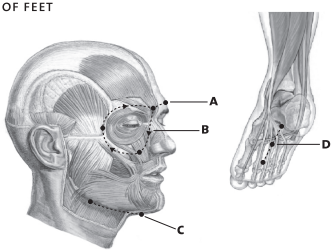
**MISE EN GARDE:** GARDER HORS DE LA PORTÉE DES ENFANTS. EN CAS D'INGESTION, CONSULTER IMMÉDIATEMENT UN MÉDECIN OU CONTACTER LE CENTRE ANTIPOISON. POUR USAGE EXTERNE SEULEMENT. NE PAS INGÉRER. NE PAS UTILISER DES HUILES ESSENTIELLES NON DILUÉES. SI VOUS SOUFFREZ D'ÉPILEPSIE, CONSULTEZ UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ AVANT UTILISATION. ÉVITER TOUT CONTACT AVEC LES YEUX ET LES MUQUEUSES; SI CELA SE PRODUIT, RINCER AVEC UNE HUILE VÉGÉTALE. NE PAS UTILISER SI VOUS ÊTES ENCEINTE OU SI VOUS ALLAITEZ. PEUT CAUSER UNE RÉACTION ALLERGIQUE (ROUGEURS CUTANÉES, IRRITATION ET DERMATITE). DANS CE CAS, CESSER L'UTILISATION ET CONSULTER UN PROFESSIONNEL DE LA SANTÉ. NE PAS EXPOSER LES RÉGIONS TRAITÉES AU SOLEIL DANS LES 3 À 4 JOURS SUIVANT L'APPLICATION.

**MEDICINAL INGREDIENTS/INGRÉDIENTS MÉDICINAUX:** 0.19 ML LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE LAVANDE) (FLOWERS/FLEURS), 0.01 ML CITRUS SINENSIS (ORANGE ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE D'ORANGE) (FRUIT PEEL/PELURE DE FRUIT), 0.003 ML CITRUS RETICULATE (GREEN MANDARIN ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE MANDARINE VERTE) (FRUIT PEEL/PELURE DE FRUIT), 0.002 ML ANTHEMIS NOBILIS (ROMAN CHAMOMILE ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE CAMOMILLE ROMAINE) (FLOWERS/FLEURS), 0.002 ML MATRICARIA CHAMOMILLA (BLUE CHAMOMILE ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE CAMOMILLE BLEUE) (FLOWERS/FLEURS), 0.002 ML VETIVERIA ZIZANOIDES (VETIVER ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE VÉTIVER) (ROOT/RACINE), 0.002 ML MARJORANA HORTENSIS (MARJORAM ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE MARJOLAINE) (LEAVES/FEUILLES), 0.001 ML VALERIANA OFFICINALIS (VALERIAN ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE VALÉRIANE) (ROOT/RACINE), 0.001 ML JASMINUM OFFICINALE (JASMINE ABSOLUTE/ABSOLU DE JASMIN) ( FLOWERS/FLEURS) AND 0.001 ML CITRUS AURANTIUM (NEROLI ESSENTIAL OIL/HUILE ESSENTIELLE DE NÉROLI) (FLOWERS/FLEURS), 1 DROP/1 GOUTTE.

**NON-MEDICINAL INGREDIENTS/INGRÉDIENTS NON MÉDICINAUX:** GRAPESEED OIL/HUILE DE PÉPINS DE RAISIN.
NPN 80037993

**APPLY TO THE FOLLOWING AREAS:**

**A -** ACROSS FOREHEAD/SINUSES
**B -** DOWN NOSE/SINUSES
**C -** UNDER CHIN
**D -** SOLES OF FEET



## **tranquility** (30 ml spray/atomiseur)

relaxing mist

*brume relaxante*

**USAGE:** WITH EYES AND MOUTH CLOSED, MIST ABOVE HEAD AND INHALE DEEPLY THROUGH THE NOSE. CALMS AND CREATES A SENSE OF WELL BEING. SHAKE WELL BEFORE EACH USE. **MODE D'EMPLOI:** EN GARDANT LA BOUCHE ET LES YEUX FERMÉS, VAPORISER AU-DESSUS DE LA TÊTE ET INHALER PROFONDÉMENT PAR LE NEZ. CALME ET PROCURE UN SENTIMENT DE BIEN-ÊTRE. BIEN AGITER AVANT CHAQUE UTILISATION.

**CAUTION:** FOR EXTERNAL USE ONLY. POUR USAGE EXTERNE SEULEMENT.

**INGREDIENTS:** AQUA (WATER); ESSENTIAL OILS OF LAVANDULA ANGUSTIFOLA (LAVENDER), ORIGANUM MAJORANA (MARJORAM), CANANGA ODORATA (YLANG YLANG), CITRUS AURANTIUM DULCIS (ORANGE) PEEL AND VANILLA PLANIFOLIA (VANILLA) 10% INFUSION.

## **lavender** (120 g granules/sels)

balancing bath salt soak

*sels de bain équilibrants*

**USAGE:** ADD 3-5 TABLESPOONS ONCE YOU HAVE FILLED THE BATH AND ARE READY TO CLIMB IN, OTHERWISE THE OILS MAY EVAPORATE WITH THE HEAT OF THE WATER AND SOME OF THE BENEFICIAL PROPERTIES WILL BE LOST. CLOSE THE DOOR TO KEEP THE PRECIOUS AROMAS IN AND STAY IMMERSED FOR 20-30 MINUTES FOR MAXIMUM BENEFIT. **MODE D'EMPLOI:** DÈS QUE VOUS ÊTES PRÊT À ENTRER DANS LE BAIN, VERSER 3 À 5 CUILLÈRES À SOUPE DANS L'EAU, SINON LES HUILES POURRAIENT S'ÉVAPORER À CAUSE DE LA CHALEUR DE L'EAU ET CERTAINES DES PROPRIÉTÉS BÉNÉFIQUES SERONT PERDUES. FERMEZ LA PORTE POUR GARDER LES PRÉCIEUSES ARÔMES ET PRENEZ UN BAIN DE 20 À 30 MINUTES POUR EN TIRER LES MEILLEURS RÉSULTATS.

**CAUTION:** FOR EXTERNAL USE ONLY. POUR USAGE EXTERNE SEULEMENT.

**INGREDIENTS:** SODIUM CHLORIDE (SEA SALT), MAGNESIUM SULFATE (EPSOM SALT), ZEA MAYS (CORN) STARCH, SODIUM BICARBONATE (BAKING SODA); ESSENTIAL OIL OF LAVANDULA ANGUSTIFOLIA (LAVENDER).

*This handy kit bag is made from our signature Saje 'all-better-now' fabric crafted from the recycling of PET bottles.*